

1796 ККАЛ / Б 103 / Ж 69 / У 204

Завтрак

КБЖУ: 472 / 30 / 21 / 44

Сырные блинчики с начинкой, чай без сахара, овсяное печенье

Ингредиенты:

Сырные блинчики с начинкой (1 порция):

- сыр твердый (16%) – 30 г
- яйцо – ½
- укроп – пара веточек
- молоко – 50 мл.
- соль – щепотка
- мука (пшеничная цельнозерновая или овсяная) – 30 г
- разрыхлитель – щепотка
- творожный сыр – 20 г
- слабосоленая рыба (лосось/нерка/кета) – 50 г
- огурец – 100 г
- руккола / салатный микс – 20 г

На десерт:

- овсяное печенье – 1 шт.

Как приготовить

Сырные блинчики с начинкой (300 г):

Сыр натереть на мелкой терке, укроп мелко нарезать. В глубокой миске соединить ½ яйца, молоко, щепотку соли, добавить муку с разрыхлителем — тщательно перемешать. Добавить в тесто натертый сыр и укроп, еще раз перемешать, выпекать на предварительно разогретой сковородке до румяности. Готовые блинчики дополнить творожным сыром, слабосоленой рыбой, свежим огурцом и зеленью — в качестве начинки.

На десерт к чаю: овсяное печенье (1 шт.)

Перекус

КБЖУ: 299 / 8 / 12 / 47

Банана-сплит

Ингредиенты

- банан – 1 шт.
- йогурт 2% – 2 ст.л.
- ягоды на ваш вкус – 100 г
- грецкие орехи – 15 г

Как приготовить:

Банана-сплит (170 г):

Банан очистить, разрезать вдоль на две половины, выложить на плоскую тарелку. На половинки банана выложить йогурт и ягоды, посыпать измельченными грецкими орехами.

Обед

КБЖУ: 423 / 17 / 13 / 64

Холодная паста с фасолью и авокадо

Ингредиенты:

- макароны (бантики или пенне) – 50 г
- мягкий авокадо – половина
- томаты черри – 50 г
- красный лук – 20 г
- руккола – 20 г
- фасоль консервированная – 100 г
- петрушка свежая – пара веточек
- йогурт 2% – 2 ч.л.
- горчица – 0.5 ч.л.
- лимонный сок – 1 ч.л.
- соль, перец – по вкусу

Как приготовить

Холодная паста с фасолью и авокадо (370 г):

Пасту отварить до состояния аль-денте, воду слить, остудить. Помидоры черри разрезать на половинки, красный лук — полукольцами. Консервированную фасоль промыть, обсушить бумажным полотенцем. Приготовить соус: авокадо размять вилкой до консистенции пюре, добавить лимонный сок, немного горчицы, йогурт, соль, перец по вкусу. В глубокой миске соединить все ингредиенты, тщательно перемешать, посыпать измельченной петрушкой.

Перекус

КБЖУ: 220 / 9 / 2 / 41

Печеная фасоль с хлебцами, свежие овощи

Ингредиенты

- печеная фасоль в томатном соусе – 90 г
- хлебцы ржаные – 3 шт.
- томаты черри – 50 г
- стебель сельдерея – 50 г

Ужин

КБЖУ: 382 / 40 / 21 / 10

Запеченная рыба с овощами

Ингредиенты

Запеченная рыба с овощами (на 2 порции):

- филе белой рыбы (треска/сибас/дорадо) – 180 г
- специи: сушеные томаты, розмарин, орегано, базилик
- оливковое масло – 0.5 ст.л.
- соль, перец – по вкусу
- томаты черри – 50 г
- перец болгарский – 50 г

- брокколи – 50 г
- шампиньоны – 50 г

Как приготовить

Запеченная рыба с овощами (≈ 250 г):

Перец нарезать крупными кусочками, брокколи разобрать на соцветия, грибы на 2 части, томаты черри оставить целыми — добавить специи, масло, соль, перемешать. Рыбу посолить, посыпать приправами, выложить в центр формы для запекания и вокруг овощи. Запекать в духовке, предварительно разогретой до 180° — 25 минут.